

Syödään luonto elävältä – vai onko siinä itua?

- ◆ ”Ne sisältävät myös enemmän entsyymejä ... elottomat ruuat eivät ylläpidä terveyttä”

(Paavo Airola 1988. Luonnonlääketieteen käsikirja.
Suomen Terveyskirjat Oy)

- ◆ Entsyymit ovat valkuaisaineita. No, ravinnon valkuaisaineet – ”elävät” ja ”kuolleet” – pilkotaan yhtä lailla aminohapoiksi, joista ihminen itse rakentaa omat entsyyminsä
- ◆ ”Elävyyden” ikäviä ongelmia:
 - Kasvien haitta-aineet
 - Loiset, taudinaiheuttajat
- ◆ Prosessointi (esim. keittäminen) vähentää monia haitta-aineita
 - ...ja myös joitakin vitamiineja; mutta niitä saa nykyihminen teollisuusmaissa helposti riittävästi tavallisesta monipuolisesta ravinnosta